



# CLUB NATACIÓ BARCELONA

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES I CURSOS - SETEMBRE 2019

## SALES POLIVALENTS

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00-07:55	1	VA	Cardio-tó		Spinning				
08:00-08:55	1	VA	Tabata	Spinning	Cardio-tó	Cardio-Step	Cardio-tó		
09:00-10:00	1	VA	Spinning V.		Spinning V.		Spinning V.		
10:00-11:00	1	VA	Spinning V.	Pilates	Spinning V.	Pilates	Spinning V.		
11:00-11:55	1	VA	Cos i Ment	CNB Dance	Cos i Ment	Manteniment	Cos i Ment	Wellness-Fit	Wellness-Fit
12:00-13:00	1	VA	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.		
12:00-12:55	1	VA						X-Treme-Fusió	Spinning

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
13:00-13:55	2	M	Manteniment		Ent. Funcional		Estiraments	Bailamos-FIT	Cardio-tó
13:00-13:55	1	VA	Spinning V.		Spinning V.		Spinning V.		
14:00-14:55	1	A	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning		
14:30-15:30	PI	A		Running CNB		Running CNB			
14:30-15:30	3	M	loga	Pilates	loga	Pilates			
14:30-15:25	2	M	Power Circuit		CNB Metabolic		Tabata		
14:30-16:00	3	M					loga		

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
17:30-18:25	1	M	Pilates		Cardio-tó		Cardio-tó		
18:00-18:55	1	M		CNB Combat		X-Treme-Fusió			
18:15-19:10	2	M	Manteniment		Manteniment		Manteniment		
18:30-19:25	1	VA	Cardio-tó		Pilates		Bailamos-FIT		
19:00-20:00	3	M				loga			
19:00-20:30	3	M		loga					
19:15-20:10	2	VA	Power Circuit	Ent. Funcional	Tabata	CNB Metabolic	Power Circuit		
19:30-20:25	1	VA	ZUM-Dance		Latin Dance				

\*Intensitat de la classe: (VA) Variable / (A) Alta / (M) Mitja / (B) Baixa | (V.) Classes Virtuals | (Pl.) Platja

Running del 15 de setembre al 20 de juny.  
L'horari de classes i els monitors poden patir modificacions.  
Els dies festius, tindran les classes i horaris dels diumenges  
Més informació a la recepció del Club.



# CLUB NATACIÓ BARCELONA

## PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES I CURSOS

### PISCINA

HORA	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15-08:15	B		Gim-estil tec		Gim-estil tec			
10:00-10:55	M	Aquagim		Aquagim		Aquagim		
11:30-12:25	M				Walking-Aquatic			
12:00-12:55	M	Aquagim		Aquagim		Aquagim	Aquagim	Aquagim
14:30-15:30	A	Gim-estil Ren.	Gim-estil tec	Gim-estil Ren.	Gim-estil tec	Gim-estil Ren.		
19:15-20:10	A	Aquagim	Swimming	Aquagim				
20:00-21:00	A	Gim-estil Ren.		Gim-estil Ren.				

### SALA DE FITNESS

HORA	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00-07:30	V	Abdominals	Estiraments	Abdominals	Estiraments	Abdominals		
08:30-09:00	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
09:30-10:00	V						Hipopressius	
10:30-11:00	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		Hipopressius
10:45-11:05	V						Abdominals	
11:15-11:35	V							Abdominals
11:30-11:50	V						CNB - HIIT	
12:00-12:20	V	Hipopressius	CNB - HIIT	GAC-Express	CNB - HIIT	Estiraments		
12:40-13:00	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
13:00-13:20	V						Abdominals	Abdominals
14:30-14:50	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	GAC-Express	GAC-Express
15:15-15:35	V	Abdominals	CNB - HIIT	GAC-Express	CNB - HIIT	Estiraments		
16:00-16:20	V						Abdominals	Abdominals
17:30-17:50	V	Abdominals	CNB - HIIT	GAC-Express	CNB - HIIT	Estiraments	CNB - HIIT	CNB - HIIT
18:30-18:45	V	Hipopressius	Abdominals	CNB - HIIT	Abdominals	GAC-Express	Abdominals	Abdominals
20:10-20:25	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		

\*Intensitat de la classe: (VA) Variable / (A) Alta / (M) Mitja / (B) Baixa

L'horari de classes i els monitors poden patir modificacions.  
Els dies festius, tindran les classes i horaris dels diumenges  
Més informació a la recepció del Club.